

京都女子大学 栄養クリニック公開講座

[はじめに]

平成20年度は服部幸應先生をお招きした開設記念講演、翌年には香川芳子先生をお招きした開設一周年講演、そして平成23年度、大学企画の公開講座を開催し、平成24年度は栄養クリニックが新築R研究所に移転したことを受け、新築記念公開講座を開催した。昨年度は、一般市民からの関心が高い「骨粗鬆症」をテーマにとりあげたところ、156名の参加があった。今年度も、当日の準備・運営は食物栄養学科の協力の下で開催され、300余名の参加があった。

[内 容]

開催日時：平成27年10月17日（土） 13：30～16：00

場 所：本学 B501教室

総合司会：食物栄養学科准教授、栄養クリニック研究員 河野 篤子

開会の挨拶：食物栄養学科教授、栄養クリニック長 宮脇 尚志

講師紹介：食物栄養学科教授、栄養クリニック長 宮脇 尚志

閉会の挨拶：食物栄養学科名誉教授、副栄養クリニック長 木戸 詔子

講演 1：運動による健康寿命の延伸

講師 京都女子大学食物栄養学科教授、栄養クリニック研究員 寄本 明氏

講演 2：健康寿命を延ばすためのメタボ対策最新情報！

講師 武田病院健診センター所長、京都大学医学部臨床教授 梶田 出氏



栄養クリニック長・本学教授挨拶



副栄養クリニック長・本学名誉教授挨拶

[講演内容]

講演 1

健康の三本柱として「運動」「栄養」「休養」が重要である。この内の運動はなかなか習慣化できず定着しないのが現状である。しかし、日常生活の不活発化による運動不足が身体へ及ぼす影響は大きい。次の様な現象が認められている。

- (1)心臓容積の減少（心機能の低下）
- (2)筋肉量の減少、体脂肪量の増加（筋力の低下、肥満化）
- (3)最大酸素摂取量の減少（持久性能力の低下）
- (4)尿によるカルシウム排泄量の増加（骨の弱化）
- (5)循環機能の低下（貧血の発生）
- (6)平衡機能の低下（転びやすい）

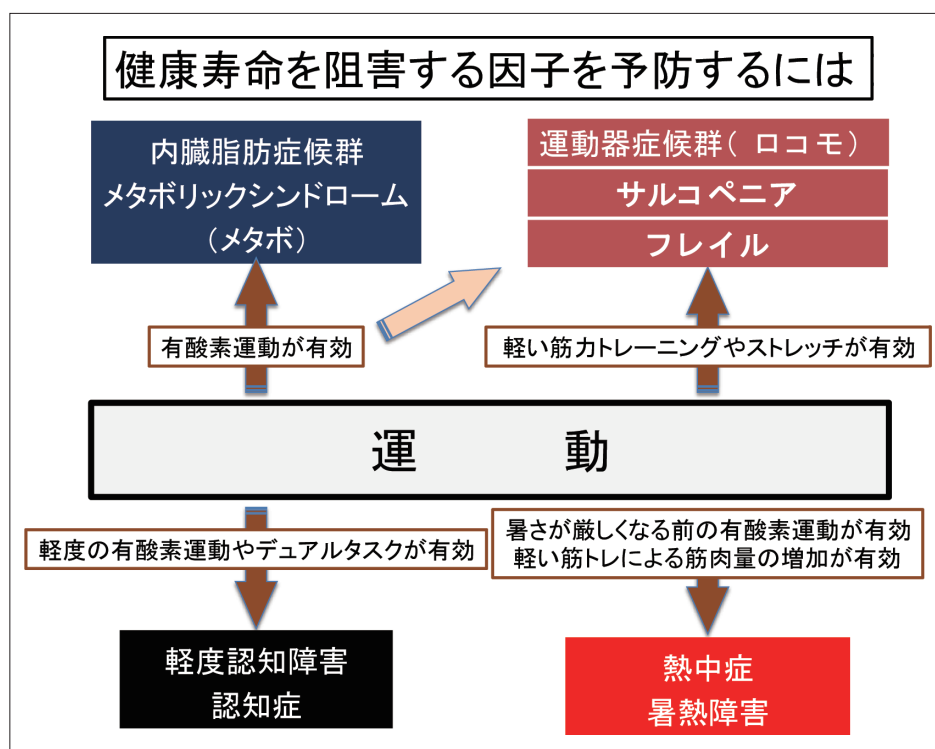
このことは中高年者の多くの健康問題へと進行し、健康寿命を阻害することになる。

健康寿命を阻害する因子としてはメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）、サルコペニア（加齢性筋肉減弱症）、フレイル（虚弱）、認知症があげられる。メタボリックシンドロームは内臓脂肪肥満を背景にして、高血圧症、高脂血症、糖尿病など複数の生活習慣病が合併している状態である。ロコモティブシンドロームは骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰え、くらしの中の自立度が低下し、介護や寝たきりになる可能性が高くなる状態である。サルコペニアは進行性かつ全身性の筋肉量と筋力の減少によって特徴づけられる症候群で、身体機能障害、生活の質の低下、死のリスクを伴うものである。フレイルは高齢になって筋力や活力が衰えた段階で、要介護状態に陥りやすい脆弱な状態を意味する。認知症は生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態である。

これら健康寿命を阻害する因子を予防するためには運動が重要であり、近年、そのエビデンスが示されるようになった。厚生労働省ではメタボリックシンドロームの予防改善には生活習慣を改善して、内臓脂肪を減らすことが必要であり、運動習慣を持ち、食生活を改善し、禁煙をすることが重要であるとしている。運動は図に示すように健康寿命を阻害する因子に応じて有酸素運動、ストレッチ体操、軽い筋力トレーニングが有効である。特に有酸素運動は各因子に対し効果が期待される。中高年者が安全に実施出来る有酸素運動の代表



寄本 明 講師



としてウォーキングが挙げられる。その運動処方を次に示す。運動強度（どのくらいの速さで歩くといいのか）は全身持久力の50%強度を目標とする。この強度は脂肪が一番効率よく燃焼され、言葉で言い替えると『さっさ歩き』に相当する。運動時間（何分間歩けばいいのか）は1回20分間以上で、目標としては30～40分間とする。また、日頃運動をしていない人は10分程度からはじめ徐々に伸ばしていくと良い。運動頻度（週に何回実施すればいいのか）は1週間に3～4日以上が目標だが、最低週1回の実施でも継続すると効果がある。最近ではノルディックウォーキングも普及し、次の様な効果が認められている。ストック様のポールを使うことにより、上半身を使う全身運動となり、背筋が伸びた正しい姿勢で大きな歩幅の安定したウォーキングが実施できるようになると同時に、足腰への負担を軽減することができる。さらに、通常ウォーキングと同じ速度で歩くとエネルギー消費は10～20%増加することから、通常歩行より遅い速度でも安全に運動強度が得られ、高齢者や肥満者に適した歩行運動と考えられる。

このように運動によって健康寿命を阻害する因子を予防することが可能であり、多くの方々が自分自身の健康寿命の延伸のために運動を実践されることを願っている。

（寄本 明）

講演 2

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積をもとに耐糖能異常、脂質異常、高血圧を併せ持ち、動脈硬化に進む可能性が高い。見た目ではそれほど太っているようには見えなくても、血圧や血糖、中性脂肪などが少しずつ高い人などは、内臓脂肪が蓄積している可能性があり要注意である。内臓脂肪は腸間膜脂肪、大網脂肪など門脈系に存在し生理活性が高い。また、日本人は欧米人よりも内臓脂肪を溜めやすい。

脂肪細胞からは、「アディポサイトカイン」というホルモンが分泌されており、「善玉」と「悪玉」がある。ほとんどが悪玉であるが、「アディポネクチン」というホルモンは動脈硬化を改善する善玉ホルモンである。内臓脂肪が増えると「アディポネクチン」は減少する。

我が国のメタボリックシンドロームの有病者は940万人、予備群は1,020万人おり、40～74歳までの男性の2人に1人、女性の5人に1人はメタボリックシンドロームかその予備軍である。

内臓脂肪の蓄積を簡単に評価する方法として腹囲があるが、最近では、インピーダンス法を用いたDUALSCANという医療機器が開発され、簡単かつ正確に内臓脂肪の蓄積を測定することができる。男女とも、体重は40歳代をピークに低下するが、この装置を用いて内臓脂肪を測定すると、男女ともに年齢の増加とともに内臓脂肪が増加することがわかる。

動脈硬化・メタボリックシンドローム対策として、年に1度は特定健診を受ける必要がある。演者が勤務する康生会クリニックでは薬を使わずチーム医療で生活習慣病を改善する生活習慣病予防外来を開設している。



榊田 出 講師

ハーバード大学栄養学教授Jean Mayer氏による、亭主を早死にさせる10箇条を紹介する。

- 1 夫をうんと太らせる。
- 2 酒をうんと飲ます。おつまみをしこたま食べさせる。
- 3 とりわけ大事なものは、夫をいつも坐らせておくこと。
- 4 飽和脂肪をたくさん食べさせる。
- 5 塩分の多い食べ物に慣れさせる。
- 6 コーヒーをがぶがぶ飲ませる。
- 7 タバコをすすめる。
- 8 夜ふかしさせる。
- 9 休暇旅行に行かせない。
- 10 最後の仕上げに、始終文句を言っていじめる。

(宮脇尚志)

感 想

- ・お二人の講演、非常にわかりやすく、楽しく、大変良い講演でした。新しい知識が得られました。再度聞きたいです。通常、お会いすることができない先生の話が聞けてよかったです。
- ・かたい話だけでなく、笑いあり、運動テストあり、そして実践的な話でとても面白かった。
- ・運動の大切さ、運動の力がよくわかり、何歳から始めてもよいと聞き、頑張ってみようと思いました。ノルディックウォーキングのよさも理解でき、早速実行したいと思います。
- ・運動は栄養や休養と違い、やろうという意思がないとできないという話にドキリ！ 今まで運動に無縁でしたが今から始めます。
- ・メタボ対策の新情報は、とても分かり易く理解しやすく、お腹をかかえて笑いました。
- ・内臓脂肪が腸間膜についていること、基準範囲と臨床診断値の違いなどが分かりました。内臓脂肪が1日で変化するという話は不思議です。
- ・短期間に20kg増え、運動は関係ないので食事だと考えていましたが、間違いであることがよく理解できました。無理をしない運動、さっさっ歩きを始めようと思いました。
- ・武田病院の康生会クリニックに興味を覚え、受診したいと思いました。薬を使わないクリニックが増えるとよいと思います。

(原 稚紗)